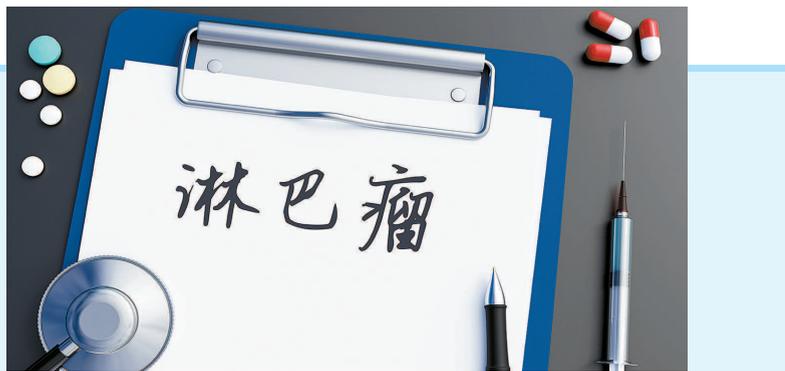


# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

## 提升患者生活质量 实现临床完全缓解 点亮淋巴瘤患者的心愿之路



“我要做100件爱自己的事”“因化疗而一起剃光头的病房‘姐妹花’”“历经67次化疗获得临床完全缓解”……近日在上海举行的“第三届中国淋巴瘤病友大会”聚焦淋巴瘤病友的故事、治病经验与康复经历,为提升患者的生活质量建言献策,为社会各界携手共抗疾病坚定信心。

### 患者更关注有质量的生活

作为本次大会的主办方之一,患者群体组织——淋巴瘤之家,不只关注治愈疾病,更关注患者的生活质量,给予患者更多鼓励,汇集多方力量帮助患者获得康复,回归正常生活。“我爱CR更爱你”(CR指临床上完全缓解的状态)还被确立为大会主题。

自2017年至今,淋巴瘤之家已发布7本中国淋巴瘤患者生存状况调研报告,其中还包含一本中国与全球淋巴瘤患者生存现状对比报告。调研发现,罹患可治愈亚型的患者非常关注诊疗过程的体验,例如:是否能更好地应对治疗的副作用;是否能减少患者及家属因住院

而带来的误工时长;是否能回归正常生活,包括减少对上学、就业、生育等方面的影响。而对于目前尚无治愈方案的亚型,特别是罕见亚型而言,患者除了关注快速确诊、精准治疗、经济负担之外,也非常关心病耻感、疼痛等不适感的消除。总之,对于淋巴瘤患者而言,临床完全缓解是目标,但不是终点,提升生活质量是患者始终如一的需求。

### 淋巴瘤切不掉但有望治好

相当数量的淋巴瘤患者能够达到“临床完全缓解”的目标,很大程度上归功于血液科医生在打破诊疗壁垒方面的持续努力。上海交通大学医学院附属瑞金医院血液科副主任医

师许彭鹏介绍,淋巴瘤是起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤,是100多种不同亚型的“淋巴瘤家族”的统称。根据肿瘤细胞来源可以分为非霍奇金淋巴瘤(NHL)和霍奇金淋巴瘤(HL)两类。在100多种类型当中,最常见的是弥漫大B细胞淋巴瘤,占总体淋巴瘤30%~40%。还有相当一部分复发难治的淋巴瘤和罕见淋巴瘤亚型,是临床治疗的难点,也是需要医患共同面对的挑战。

恶性淋巴瘤的发病原因目前不完全明确。无痛性淋巴结肿大是最常见的淋巴瘤症状,病变可发生在身体的几乎任何部位,可以出现在浅表部位,比如颈部、腋下、腹股沟;也可以隐匿于纵膈、腹膜后、肠系膜上的淋巴结等,难以早期发现;还可能发生于肝脏、脾脏、中枢神经系统、胃肠道等,症状表现迥然不同。除了局部症状外,淋巴瘤亦可有发热、盗汗及消瘦等全身症状。

病理检查是确诊淋巴瘤的金标准。对浅表的淋巴瘤,可以直接采用外科淋巴结活检或者B超引导下的淋巴结穿刺活检检查。对于消化道淋巴瘤,需要联合消化科进行胃、肠镜检查以确诊。其他腹膜后、纵膈等部位的淋巴瘤可能还需要联合放射介入、胸外科、普外科等一起找出“真凶”。明确淋巴瘤具体病理亚型对于制订后续治疗方案有着重要的指导意义。

患者及家属要知晓的是,淋巴瘤切不掉但有望治好。大多数淋巴瘤的治疗以多学科的综合治疗为主,基于联合化疗、靶向药物、放疗、造血干细胞移植、细胞免疫治疗等的积极开展,淋巴瘤的治愈率已大幅提高,已经成为一种有望治愈的恶性肿瘤。 乔阔 图 IC

### 医护到家

对于坐月子的产妇来说,夏季没有那么友好。当“坐月子忌吹风”“从头到脚‘全副武装’”遭遇大热天时,产妇一边大汗淋漓,一边直呼“吃不消”,月子期间“捂”过头,很容易得产褥中暑。夏季如何科学坐月子,才能有效避免产褥中暑呢?

先从医学名词开始说起。传统的坐月子是指产褥期的前30天。产褥期指从胎儿、胎盘娩出后至产妇全身各器官除乳腺外恢复至正常未孕状态所需的一段时期,通常为6周。产褥中暑是指产妇在产褥期因高温环境使体内余热不能及时散发,引起中枢性体温调节功能障碍的急性热病。本病虽然不多见,但起病急骤,发展迅速,若处理不当可发生严重后果,甚至死亡。如果产妇感觉口渴、多汗、恶心、头晕、心慌、胸闷等不适时,就应考虑为中暑的先兆,先立即离开高温环境,选择阴凉通风的地方休息或是打开电扇吹风,但不能对着人直吹。症状轻者可给予物理降温,比如擦浴、吹风、置冰袋,多饮水,安静休息,严重者应立即送往医院紧急救治,不要擅自强行发汗。

产妇及其家属要从环境、衣着、饮食、个人卫生和情绪心理等方面入手预防产褥中暑。

#### ■ 适宜的环境

房间温度以24℃~26℃为宜,湿度保持在50%~60%之间。每天保持开窗通风两次,每次30分钟,保持室内空气清新。房间内可以适当开空调、风扇,产妇要避免对着风口直吹。

#### ■ 透气的衣着

产后1周内由于皮肤排泄功能旺盛,产妇产出汗较多,衣着应舒适宽松,利于散热,衣物和床上用品要经常换洗。产妇身体虽然虚弱,但也不需要将领头和手脚包得太过严实,在闷热的夏天,可以穿薄一点的长袖衣裤,保证不着凉即可。

#### ■ 合理的饮食

产妇进食的原则是少量多餐,荤素搭配,清淡适宜,多吃新鲜瓜果蔬菜,及时补充水分,既利于消暑降温,又利于下奶,增加泌乳。切忌食用直接从冰箱中取出的食物。立秋节气过后,要格外注意饮食安全。

#### ■ 肌肤的清洁

产后沐浴不仅可以保持卫生,还可以清凉解暑。一般来说,顺产的产妇产后2~3天可温水淋浴,但时间不宜太长。剖腹产的产妇腹部有切口,应避免沾水,可以毛巾擦浴,刀口愈合之后即可淋浴。洗澡后注意及时擦干身体,吹干头发,避免受凉感冒。

#### ■ 情绪的稳定

天气炎热,新手宝妈容易手忙脚乱,脾气暴躁,更易出汗。同时也受内分泌和生活习惯改变的影响,很多产妇的情绪变得敏感而脆弱。一方面,产妇要学会自我调适,听音乐、散步、与家人聊天等都是很好的放松方式;另一方面,家属要给予产妇更多的关爱和鼓励,及时疏导产妇的不良情绪,帮助产妇轻松、幸福“坐月子”。

李玲玲 叶际琴 钱小洁(上海长征医院)

## 夏季坐月子,谨防「产褥中暑」

### 育儿宝典

## AI赋能青少年儿童健康管理

青少年儿童作为国家未来发展的生力军,其成长和身心健康被社会广泛关注。近视、龋齿、超重、肥胖、营养不良、脊柱弯曲异常等实际问题让众多家长深陷育儿焦虑。面对成长道路上的重重难关,如何加强健康风险因素的筛查和干预,强化青少年儿童健康管理,已成为全社会的共同课题。为了建立和完善儿童健康服务体系,日前,爱康青少年健康成长中心在爱康君安健康国际上海旗舰店成立。

“AI+健康”新型健康管理模式在爱康青少年健康成长中心开启,将青少年儿童群体的健康风险防控关口前移。视力健康方面,通过AI综合分析,整合屈光、视网膜、眼前节、眼轴、眼压等多项眼部和视觉参数,针对不同的眼健康问题做出评估,帮助青少年儿童更全面地掌握自身的视觉和眼健康风险。口腔健康方面,口腔全景人工智能检测系统对孩子的口腔健康、牙齿与颌面部生长以及呼吸行为等方面进行全面发育评估,提早预警。作为青少年儿童生长发育的“晴雨表”,骨龄检测经常在临床上被用于评估青少年儿童的发育状况。智能X射线骨龄仪使用人工智能对X射线片的手掌指骨、腕骨及桡尺骨下端骨化中心的发育程度进行评估,智能准确、安全快速,为医生提供周全的决策支持。

青少年儿童的生长发育是一个连续动态的过程,不同年龄段均有不同特点,监测重点也有所不同。定期体检作为及时发现健康隐患的重要手段,不仅可以动态监测青少年儿童的生长发育状况,也可以做到早发现、早干预、早治疗,为青少年儿童健康成长保驾护航。 章苒

## 扫清认知盲区 助力贫血脱“贫”

### 走出误区

今年8月18日是第六个中国贫血日。世界卫生组织最新资料表明,全球贫血人口接近20亿,发病率高达37%。而中国患贫血的人口比例也远高于西方国家,儿童、老年人、育龄期女性及一些特定疾病患者是贫血的高危人群。

贫血虽然耳熟能详,但是受传统观念以及某些不科学宣传的影响,大多数人深陷认知盲区,错失最佳治疗时机,给贫血的规范治疗带来了一定的困扰。

#### 盲区一:轻视或漠视贫血

日常生活中,经常听到说“贫血不是毛病”“现在年纪小有点贫血没关系,大了就好了”“贫血多吃点儿饭就好了”,这些错误观念在人群中广泛流传并接受。随之而来的各种不恰当的养生观念和民间偏方纷纷大行其道,比如“贫血养一养就好了”,继而患者不去医院就诊,导致疾病在不经意间迅速进展,由“轻度贫血”转变为“中重度贫血”,甚至延误了某些恶性血液病早期诊断和早期治疗的时机。

如果体检中或者在看其他毛病时,发现有贫血,一定要及时到血液科就诊,及早明确发病原因,追根溯源尽早治疗。如果血常规报告出现其他异常,特别是白细胞和血小板出现问题,更要尽早到血液科就诊。

#### 盲区二:名贵“补品”买到手软

很多人听信网络宣传或者民间偏方,只要被诊断为贫血,就买来人参、冬虫夏草、鹿茸、海参、阿胶等名贵药材自行“补血”。一般来说,这些名贵药材如果在辨证基础上,针对患者体质合理使用对改善贫血症状及调理气血有一定帮助。但是单独使用这种药物往往

补血效果不理想,很难达到提升血红蛋白的目的,特别是如果不分体质盲目进补,很可能事倍功半,甚至南辕北辙。比如人参性温,就不适合体质壮实、热性体质或内有痰湿、积滞的人群。鹿茸性温热,阴虚阳亢者忌用。冬虫夏草虽然性平和,但不适合热性体质患者。这些补品不适合自行给儿童患者食用。

对于贫血,单纯购买服用补品是不可取的,即使服用补品,也要在中医师特别是中医血液病医师指导下,进行适当“进补”。

#### 盲区三:补铁包打贫血的天下

很多患者只要被告知贫血,立马自行补铁,对所谓“名贵中药提取物”或者“速效补铁补药”等深信不疑,甚至迷信某种“秘方秘药”,不惜“以身试药”,结果不光不能“补血”,浪费大量钱财,甚至由于这些“神药或保健品”成分不明,还可能导致胃肠道不舒服、肝肾功能损害等不良后果。

贫血一定要到血液科查找病因,贫血种类很多,除缺铁性贫血外,还可能由巨幼细胞性贫血、再生障碍性贫血甚至白血病及老年人的恶性肿瘤等各种原因导致。

#### 盲区四:治疗贫血半途而废

很多患者在贫血治疗过程中,一见血红蛋白恢复正常,就觉得大功告成了,即刻自行停药。殊不知,过早停药容易导致贫血复发,病情反复,缠绵难愈。

一般来说,对于比较常见的单纯性缺铁性贫血,经过系统补铁治疗,约一个月后,患者血红蛋白多数能升至正常,但此时还不能停药,因为体内储存铁还远没有达标,不能就此“躺平”。要达到理想的缺铁性贫血治疗效果,一般建议缺铁性贫血的疗程在6个月左右。

鲍计章(上海市中医医院血液病科副主任医师)